

Tvätta händerna - då inaktiveras viruset

I veckan som gick, 15 oktober, var det internationella tvätta händerna-dagen. Ja, det var ju verkligen en vettig dag att uppmärksamma. Den behöver vi fira varje dag, många gånger per dag.

Tvätta i minst 30 sekunder

... för så lång tid tar det för tvålen att lösa upp virusets skyddande membran och göra viruset inaktivt.



Tvål och vatten



Tvätta handflatorna



Mellan fingrarna



Tummarna



Ovansidan handen



Handlederna

Smittämnen fastnar lätt på händerna

De sprids vidare när du tar någon i hand eller rör ytor där andra personer tar med sina händer. (Enligt 1177.se kan viruset vara kvar på ytor i upp till flera dagar. Men det är inte klarlagt hur stor risken är att smittas genom att ta på föremål där virus kan finnas, forskning återstår att göra.) Smittämnen kan hamna i näsan, munnen eller i ögonen om du får viruset på händerna och sedan rör vid ansiktet.

Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten i minst 30 sekunder när

... du har varit ute, kommer hem eller kommer till jobbet, skolan eller vännen,
... du ska äta, laga eller hantera mat,
... och som alltid efter toalettbesök (och före).

Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.



Det är alla val du och vi alla gör under coronapandemin som spelar roll!